



## **Kompasmethode**

Werken met de 4 windrichtingen en opstellingen  
Korte introductie

Het kompas  
Disbalans of pathologie  
Het Oosten  
Het Zuiden  
Het Westen  
Het Noorden  
Opstellingen  
Waar sta je zelf?

Bijlagen  
blanco kompas

## Het kompas

Het kompas is een overzichtelijke plattegrond: de roos met daarin de 4 windrichtingen en een centrum. Elke windrichting heeft eigen kwaliteiten en zienswijzen, waarin ze elkaar aanvullen. Het kompas ordent en verdiept. Het geeft je inzicht op welke richting je krachten liggen en op welke richting je kunt groeien.

## Disbalans

Disbalans of pathologie kan ontstaan wanneer een richting meer aanwezig is in iemands leven dan een andere richting. Alle vier richtingen zijn in ons en toegankelijk maar de ene richting vinden we aantrekkelijker dan de andere. De redenen daarvan zijn divers.

De andere richtingen kunnen ons stimuleren, helen, inzichten verschaffen, uitdagen.

## Het Oosten

### Kwaliteiten van het oosten:

Deze windrichting geeft een nieuwe blik op de wereld om ons heen.

De krachten zijn overzicht en waarnemen, structuur aanbrengen. Het geeft ideeën en inspiraties.

Met de onbevangenheid van een pasgeboren kind.

Het oosten is toekomstgericht.

### Disbalans of pathologie in het oosten:

Een disbalans in het oosten uit zich bijvoorbeeld door een te grote hang naar structuur, veiligheid. Hierdoor worden onbevangenheid, creativiteit en het vermogen tot improviseren belemmerd.

Of iemand loopt over van de ideeën en plannen maar kan niet tot actie overgaan en blijven het luchtkastelen.

Dwanghandelingen en –gedachten zijn uitingen van structuren die een eigen leven zijn gaan leiden.

Autistische storingen komen in het oosten voor. Structuur staat hier centraal. Structuur geeft de persoon een gevoel van veiligheid en grip op het leven. Wanneer er een fixatie is op de structuur, stukt de oostkracht.

## Het Zuiden

### Kwaliteiten van het zuiden:

Het zuiden is de plek van doen, waarmaken, jezelf manifesteren, doorzetten, geld verdienen. Relaties met mensen buiten de familiekring zijn belangrijk. Er is veel energie en je plannen breng je hier ten uitvoer.

Het zuiden is ook de plek van de zintuiglijke waarneming en genieten.

### Disbalans of pathologie in het zuiden:

Een disbalans ontstaat wanneer iemand 'doordraaft' in zijn of haar werk, geen tijd genoeg neemt om te ontspannen. Als het dan ook nog eens vrijwilligerswerk is, wordt de portemonnee niet gevuld....

Denk aan een burn-out.

Obsessies en verslavingen vinden we in het zuiden. Ontspoorde betrokkenheid.

## **Het Westen**

### Kwaliteiten van het westen:

Het westen is de plek van inkeer, terugblikken en evalueren, verteren, voelen of het nog klopt wat je doet en hoe je het doet. Een bezinning die gericht is op het verleden.

Maar hier vieren we ook wat we in het zuiden bereikt hebben.

### Disbalans of pathologie in het westen:

Een disbalans in het westen kan betekenen dat iemand verzuipt in zijn/ haar emoties, zonder te verteren en integreren. Loslaten en opruimen, krachten van het westen, blijven onbenut.

Het westen ontstaat psychose. De kwaliteit van loslaten is volledige desintegratie van grenzen: de grens tussen beelden en angsten en de fysieke realiteit zijn weggevallen.

## **Het Noorden**

### Kwaliteiten van het noorden:

In het noorden is rust. Zijn en niets-doen. In het noorden staat puur bewustzijn voorop. In het noorden worden alle ervaringen van alle individuen verzameld. De encyclopedie van het leven, vol wijsheid. De onzichtbare wereld en de oneindigheid.

### Disbalans of pathologie in het noorden:

Iemand is zo op afstand geraakt door zich helemaal terug te trekken, dat elke verbinding met een medemens of het geheel is weggevallen. Deze persoon maakt heeft geen contact meer met het collectieve veld: 'ik ben een deel van een groter geheel'.

Contact wordt vermeden en men vervreemd. De meest extreme vorm van afstand nemen en uit de verbinding gaan is zelfdoding: losmaken van het fysieke.

**Zinnen die de vier windrichtingen typeren:**

Noord: *“ik kan afstand nemen tot jouw thema en ben neutraal. Ik voel geen emotie en heb geen oordeel”.*

Oost: *“ik ben als een Adelaar, ik heb het overzicht over jouw thema”.*

Zuid: *“ik kan contact maken met jouw thema en dit thema voelen”.*

West: *“ik kan me verbinden met jouw thema, dit verdiepen, integreren en evalueren”.*

## Opstellingen

Wat is de ziel? Vanuit verschillende tradities worden er verschillende definities gegeven. Mensen, waar of wanneer ze ook leefden, ervoeren in zichzelf iets dat onafhankelijk leek te zijn van het fysieke lichaam, iets dat onsterfelijk voelde. En ze noemden dit deel van zichzelf de ziel. De meeste spirituele tradities leren dat elk van ons een individuele ziel heeft met een eigen bewustzijn. Deze individuele ziel is persoonlijk en verbonden met onze diepste essentie.

Diverse tradities (oude volkeren) gaan ervan uit dat iedereen verschillende zielen heeft. De ziel heeft meerdere facetten. Tijdens een familieopstelling kunnen we de werking van de familieziel zien. In dit veld zijn ouders en kinderen opgenomen, maar ook broers en zussen van de ouders, de grootouders en soms de overgrootouders.

In opstellingen zien we de loyaliteiten tussen verschillende familieleden. Deze creëren soms verstrikkingen. De familieziel is tijdloos.

Bert Hellinger observeerde dat mensen niet alleen deel zijn van hun eigen familie, maar ook van een veld dat hij 'de grote ziel' noemt. Op dit niveau van de ziel zijn alle mensen verbonden. Elk individu is er deel van en wordt erdoor beïnvloed. Volgens Hellinger zijn er binnen die grote ziel krachten die naar eenheid en integratie streven. Een kracht die alles één maakt.

We hebben dus de familieziel en de grotere ziel. Deze laatste noemen we de universele ziel (eenheid).

Maar elk mens begeeft zich ook in andere groepen, collectieve velden. Hier vinden we dus de groepsziel. Groepszielen zijn bijvoorbeeld de kerk waartoe je behoort, een ras, politieke partij, voetbalclub, etc. In de groepsziel bestaat onze identiteit uit het behoren tot een bepaalde club of groep. Het –ik- maakt plaats voor –wij-. Een collectief veld met bijbehorende afspraken en gebruiken. Valt de groep uit elkaar, dan lost ook die groepsziel op.

De methode familieopstellingen, zoals Bert Hellinger in Nederland heeft ontwikkeld, werkte met name met de familieziel. De kompasmethode werkt met alle vier de zielen.